

## **Gemeinsam tun: zufriedener durch Selbsthilfe**

*Der größte Selbsthilfekongress Deutschlands findet alle zwei Jahre in Bayern statt!*

**Beim 11. Bayerischen Selbsthilfekongress in Augsburg trafen sich 300 Teilnehmende, um sich unter dem Motto „Gemeinsam tun: Wege zu mehr Gesundheit“ auszutauschen, aber auch neue Dinge zu erproben.**

„Wir sind sehr zufrieden“, so die Geschäftsführerin Theresa Keidel kurz nach der Veranstaltung, „insbesondere das große Interesse von Selbsthilfeaktiven, die mit über 210 Personen die größte Gruppe des Kongresses bildeten, war überwältigend“.

„Wege zu mehr Zufriedenheit“ war auch das Thema des Hauptvortrages der Bestsellerautorin Christina Berndt, die wichtige Impulse und Praxistipps gab, wie wir unsere Zufriedenheit steigern können, und damit mehr gewinnen, als wenn wir nur dem großen Glück nachjagen. Gerade Menschen in Selbsthilfegruppen, die durch eine Erkrankung oder eine Krise ja gerade nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, haben durch die von ihnen gelebte Gemeinschaft in der Gruppe offensichtlich eine besonders hohe Lebenszufriedenheit.

Dies wurde deutlich bei einer Umfrage unter den Kongressteilnehmenden. Auf die Frage, wie die Selbsthilfe die eigene Zufriedenheit unterstützt, kamen Antworten wie: „das soziale Netzwerk unterstützt mich in guten und schlechten Zeiten“, oder „dort werde ich immer verstanden“ oder „der Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten“.

Erfreulich auch das hohe Interesse der Politik: So besuchten fünf Landtagsabgeordnete die Veranstaltung und zeigten damit die hohe Anerkennung, die die Selbsthilfe auch in der bayerischen Politik genießt.

Am Nachmittag waren fünf Workshops auf das „Gemeinsame Tun“ ausgerichtet. Hier wurde eine bunte Palette an Möglichkeiten wie beispielsweise Entspannungsmethoden oder Kneippanwendungen aufgezeigt, um gemeinsam aktiv zu werden und die Selbsthilfearbeit lebendiger zu gestalten.

Vier andere Workshops beschäftigten sich dagegen mit aktuellen Themen in der Selbsthilfe. Inhalte waren die politische Beteiligung, Zugangswege für junge Menschen in der Selbsthilfe, die Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und rechtliche Schranken bei der Beratung durch Ehrenamtliche in der Selbsthilfe.

Das parallel stattfindende Forum unter Moderation von Dr. Claudia Ritter-Rupp beleuchtete ein wichtiges Thema, das leider viele Selbsthilfegruppen betrifft: der Bereich Depressionen und Burnout, zu dem es immer mehr Gruppengründungen gibt. Aber auch Gruppen von Menschen mit somatischen Erkrankungen sind von psychischen Erkrankungen betroffen.

Im Themenforum, das mit über 100 Teilnehmenden sehr gut besucht war, berichteten zunächst zwei Frauen aus der Selbsthilfe über ihre eigenen Erfahrungen. Beeindruckend war, wie sie sich trotz schwerer Schicksalsschläge und ihrer Erkrankung jetzt wieder zu innerer

Kraft und Stärke kamen. Die Berichte wurden ergänzt von Dr. Matthias Dobmeier und Sonja Stipanitz, die wertvolle Informationen aus der Sicht eines Facharztes und einer Apothekerin beisteuerten.

Augsburg war schon 2005 Veranstaltungsort des größten Selbsthilfekongresses in Deutschland. Dieses Jahr fand er aus Anlass des 20-jährigen Jubiläums der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben zum zweiten Mal im Augsburger Rathaus und Zeughaus statt. Eine Ausstellung der schwäbischen Selbsthilfe unter dem Motto „Lebendige Selbsthilfe, Vielfalt Mensch – Vielfalt Selbsthilfe“ fand große Resonanz und ist noch bis zum 30. Oktober im Zeughaus zu sehen.

Gefördert wurde die Veranstaltung von der Selbsthilfefördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, der Bayerischen Landesapothekerkammer, dem Bayerischen Apothekerverband e.V. und der Stadt Augsburg.

Die Schirmherrschaft lag bei Emilia Müller, der Staatsministerin für Arbeit und Soziales, Familie und Integration, deren Ministerium die Einrichtung Selbsthilfekoordination Bayern maßgeblich fördert.

Veranstalter waren die Selbsthilfekoordination Bayern, der Verein SeKo Bayern e.V. und die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben.

Mehr Infos unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)